

## **Was ist Tai Chi?**

Tai Chi verbindet Bewegungen der Selbstverteidigung (Wushu) mit der Führung der inneren Energie (Qigong).

Tai Chi genauer gesagt Tai Chi Chuan (Taijiquan) ist Meditation, Bewegungstherapie und Selbstverteidigung in einem. Auf sanfte, aber effektive Weise hilft Tai Chi bei verschiedenen Krankheiten und bringt Körper und Geist wieder in Einklang.

Tai Chi steht für die Verbindung des Menschen zwischen Himmel und Erde und wird am besten in der Natur praktiziert.

## **Woher kommt Tai Chi?**

Taijiquan basiert auf den philosophischen Lehren des Taoismus. Der Begriff „Taiji“ steht für das höchste Wirkprinzip und ist das harmonische Wechselspiel zwischen den gegensätzlichen Elementen Yin und Yang ( Hell und Dunkel, oben und unten, Anspannung und Entspannung). Quan bedeutet Faust. Ursprünglich bezeichnete es einen Kämpfer der ohne Waffen für das höchste Prinzip kämpft.

## **Die Lebensenergie, Qi (Chi)**

Das Chi soll im Körper frei fließen können und dadurch den Menschen stärker und gesund machen. Der der Tai Chi übt, lernt in zunehmenden Maße das Chi wahrzunehmen und es zu kontrollieren.

## **Welche Formen und Stile gibt es?**

Es gibt hunderte Stile, die in unterschiedlichen Schulen gelehrt wird. Sie haben sich aus den fünf Familienstils entwickelt. Der Yang-Stil wird im Westen am häufigsten praktiziert und ist für seine ruhigen und fließenden Bewegungen bekannt.

## **Wie wird Tai Chi ausgeübt?**

Im Mittelpunkt stehen beim Tai Chi Körper -flexibilität , Atmung und Achtsamkeit:

**Körper -flexibilität:** Der Übende lernt, seine Muskeln so einzusetzen das diese nicht hart und nicht schlaff sind, wie ein leicht vorgespannter Gummi.

**Atmung:** Anfangs sollte man seine natürliche Atmung beibehalten, bis man die Form erlernt hat, danach die natürliche Bauchatmung erlernen. Aktives Ausatmen und passives Einatmen.

**Achtsamkeit:** Beim ausüben der Form wird die Achtsamkeit auf den Körper gelenkt um diesen besser wahrzunehmen.

## **Kleidung und Schuhe**

Im Tai Chi benötigt man keine spezielle Tai Chi – Kleidung. Zum Training werden leichte und bequeme Kleidung und die Schuhe sollten eine flache und dünne Sole haben.

## **Unterschied zwischen Tai Chi und Qigong**

Qigong ist eine ca. 7000 Jahre alte Atem- und Meditationstechnik und hat seine Wurzeln im Taoismus.

Tai Chi ist eine ca. 600 Jahre alte Kampfkunst und ist von Yang Chengfu zu einer langsamen fließenden und meditativen Bewegungsform verändert worden.

Im Qigong sind Bewegungsformen die man auch im Tai Chi wiederfindet.

Man kann auch Sagen, „ Wenn Qigong Musik ist, dann ist Tai Chi eine Sinfonie „

Beides sind Teile der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) und wird hier in Deutschland durch die Krankenkassen gefördert. Vorausgesetzt der Lehrer verfügt über eine Kassenzulassung durch die Zentrale Prüfstelle für Prävention (ZPP) an der die meisten gesetzlichen Krankenkassen angeschlossen sind. Das selbe gilt auch für Private Krankenkassen.

### **Anwendungen für die Gesundheit**

Tai Chi und Qigong wirken sich bei regelmäßigem Training auf den gesamten Körper aus.

1. Erhöhung der Körperwahrnehmung
2. Entspannung der Muskulatur durch weiche und geschmeidige Durchführung
3. Stärkung der Rückenmuskulatur und Entlastung der Wirbelsäule
4. Positive Auswirkung auf den Kreislauf dank der geübten tiefen Bauchatmung
5. Beruhigung des Nervensystems
6. Mentale Entspannung
7. Sturzprophylaxe
8. u.v.m.

### **Für wem ist Tai Chi und Qigong geeignet?**

Tai Chi und Qigong ist auf keine Altersgruppe festgesetzt und ist somit für alle Altersgruppen geeignet.

### **Wie und wo kann man Qigong und Tai Chi lernen?**

Für Anfänger empfiehlt sich immer ein Kurs. Es gibt zwar zahlreiche Videoanleitungen auf CD, Bücher und im Internet, diese eignen sich bedingt für Fortgeschrittene. Man ist besser beraten, sich einer seriösen Tai Chi und Qigong – Schule oder einem Verein anzuschließen.

### **Beim Tai Chi gibt es zehn Prinzipien, die beim Training beachtet werden sollten.**

1. **den Kopf gerade aufrichten**
2. **Ruhe in der Bewegung**
3. **Schultern, Ellenbogen und Handgelenke lockern**
4. **Brustbein einhalten, den Rücken dehnen**
5. **Kreuz- Taillenbereich und Hüfte entspannen**
6. **Leere und Fülle unterscheiden**
7. **Inneres und Äußeres verbinden**
8. **Kraft des Geistes statt Körperkraft**
9. **Unten und oben des Körpers koordinieren**
10. **Bewegung ohne Anfang und Ende**